

超高齢社会を考える

下り坂を生きる覚悟とプラス思考を心掛ける——高齢者向け病院を39年余にわたって運営してきた大塚宣夫氏が、人生の最晩年を豊かに過ごすための心構えや知恵、日本社会への提案などを語った。

講師：大塚 宣夫 氏

医療法人社団慶成会 会長



豊かな老後は自らよく考え設計、準備することが不可欠

かつて友人の祖母の入院先を探して老人施設を訪ねた私は、そこがまるで現代の姥捨て山のような場所で、しかも入所待機者が多数いる状況を目の当たりにして衝撃を受けた。そうしたことから、高齢者が安心して受け入れられる施設の必要性を痛感して1980年、病院を開設した。究極の終の棲家を目指して現在も運営を続けている。

日本の人口のうち65歳以上の比率は28%に達し、その半数が75歳以上だ。20年後には100歳以上の高齢者が30万人を突破することも予想されている。一方で、核家族化、家族の高齢化、単身世帯の増加などにより家族内介護力が低下している。また、2025年までに介護職の従事者を20%増やす必要があるものの、重労働、低賃金という状況で、需要に合った増員はなかなか困難だ。年金・健康保険・介護保険など社会保障制度も今後は十分に機能するとは考えにくい。こうした状況を考えれば、豊かな老後は自らがよく考えて設

計し、対応を準備しないとやって来ない時代だと理解した方がよい。

できるだけ長く現役で活躍を蓄財は自分のために使う

加齢による心身の変化の転換点は70代半ばとされる。臓器の耐用年数は70年程度で、この時期から自己修復力の低下が加速する。医療には自ずと限界があり、医療行為は苦痛を伴うことでもあり、高齢者にとっては両刃の剣である。また、認知症という問題もある。さまざまな研究が行われているが、自分の間、認知症の予防は困難だろう。

では、老後を豊かに過ごすためには、どうすればいいのか。昔に比べて老化のスピードは遅くなっている。「そろそろ引退を」などという周囲に惑わされずに、できるだけ長く現役で活躍すべきだろう。下り坂を生きる覚悟とプラス思考で、感謝の心を忘れず、自分がしたいことすべきことを考えてほしい。まさに「老年よ、大志を抱け」で生涯現役を目指すことが重要だろう。

また、老後にはお金が掛かる。「老後の沙汰も金次第」である。蓄財は自分の老後に使うべきで、それは経済にプラスをもたらし、社会貢献にもつながる。何かをしてもらったら、感謝の気持ちで相手にお金を渡すぐらいがいい

だろう。そうすれば、相手からさらに手厚く接してもらえるはずである。

老化のスピードが遅くなった「65歳以上は高齢者」を見直すべき

現代は老化のスピードが遅くなり、平均余命も変化している。さらに日本人は、70歳を過ぎても働きたいという意欲が高い。こうしたことから、私は65歳以上を高齢者とする定義を見直すべきだと考える。その方が、高齢者本人にも社会にもプラスになるのではないかな。

かつて西欧の施設を見学したが、そこには寝たきりの高齢者がいなかった。それは、毎朝必ずベッドから起きて着替える習慣が定着していることに加え、西欧の寿命についての考え方も関係している。日本では口から栄養を取れなくなっても、点滴や胃ろうなどさまざまな手段で栄養を補給するが、西欧では口から栄養が取れなくなればそれが生きる能力の限界であり、寿命だと考える。その能力を超えて生かし続けることは、死ぬことよりつらいと考えるのだ。

動物は、最期は食物が摂取できずに餓死する。その際、脳内にモルヒネ様物質が分泌され、恍惚状態で死を迎えらるとされる。水分や栄養を流し込まれた人は最後まで苦しうだったが、量を減らした方が穏やかに亡くなる姿を私は多く見てきた。日本でも動物の死から学び、死や寿命に対する新たなコンセンサスを導入したらどうかと考える。

